

HOLNAPUTÁN

a Cassandra Program hírlevele

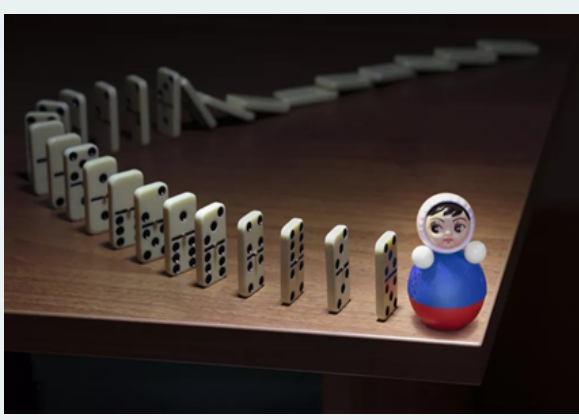
2025/1

A jövőnkéről egyértelműen és illúziók nélkül!

Olvass, figyelj, gondolkozz! Ismerd meg a minket körülvevő folyamatokat és összefüggéseket, hogy megértsd, hogyan fogják azok következményei érinteni a Te életedet és a számodra fontos embereket, mert csak így hozhatsz majd hiteles döntéseket a jövőddel kapcsolatban. Ha így teszel, akkor tiszta lelkiismerettel állíthatod, hogy megtetted, amit megtehetted, mert a lehetőségeid szerint tájékozódta. Ebben segít Téged a Cassandra Program!

cassandraprogram.info

TÉMA >> Reziliencia



Egy sokat használt, roppant fontos, de talán kevésbé értett kifejezés. A reziliencia általános értelemben rugalmas ellenálló képesség, azaz valamely rendszernek – legyen az egy egyén, egy szervezet, egy ökoszisztéma vagy éppen egy anyagfajta – azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen alkalmazkodjon. A reziliencia a pszichológiában lényegében azt a tulajdonságot vagy helyesebben képességet jelöli, hogy az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát testi-lelki szenvedés, illetve nehéz élethelyzetek átélését követően.

A reziliencia fogalma a fizikából ered, ahol a különböző fémek képlékeny ellenálló képességét jellemezték vele, ami a tárgy épségét megóvta az erős ütésekkel szemben. A reziliencia kifejezés a latin re (=hátra) és salire (=ugrani) szavak összefonódásából származik, utalva arra, hogy az anyag / rendszer hajlik, de nem törik. Ahogyan van fizikai teherbíró képesség, úgy van lelki teherbíró képesség is, amivel alkalmazkodni tudunk a nehéz élethelyzetekhez. Ha valaki reziliens, akkor egy krízis, például egy baleset vagy betegség, vagy anyag csőd után képes felállni, túllépni a történeteken, felépülni a körülmények hatásából és visszanyerni lelki egyensúlyát. Ezt úgy lehet elképzelni, ahogyan a kelfeljancsi mozog: a reziliens ember a váratlan és nagy erejű kilengés után gyorsan visszatér az eredeti, nyugalmi állapotába. A rezilienciát az önismeret és a személyes megküzdési módok fejlesztésével lehet erősíteni.

A reziliencia az arra való képességet jelenti, hogy nyitottan, tudatosan képesek vagyunk megélni a jelen pillanatot a maga teljességében (a nehéz élményekkel együtt) és közben képesek vagyunk a számunkra fontos értékek által vezérelt hatékony viselkedésre. A reziliencia legfontosabb összetevői: kapcsolat a jelen pillanattal (tudatos jelenlét), a szemlélő én vagy megfigyelő én kialakítására való képesség, elfogadó viszonyulás a nehéz élményeinkre vonatkozóan is, a belső élményeinkkel (érzéseinkkel, gondolatainkkal, emlékeinkkel) való teljes azonosulás kerülése, az egyén számára fontos értékek megléte és ezen értékek által vezérelt, elkötelezett viselkedés tanúsítása.

A rezilienciát nem lehet egyértelműen személyiségvonásként értelmezni, hiszen előfordulhat, hogy valaki reziliens egy bizonyos kihívással szemben, míg egy másik nehéz helyzet vonatkozásában már korántsem bizonyul rugalmasnak. A reziliencia eszerint inkább egy dinamikus folyamatként képzelhető el, amely során a belső képességek mellett a környezettel való interakciókat is figyelembe kell venni. A reziliencia tehát egy olyan széles körű fogalom, amely magában foglalja a szélsőséges változások vagy fenyegetettség esetén is megvalósuló pozitív alkalmazkodás lehetőségét.

A reziliencia teljes mértékben tanulható és fejleszthető, legyen szó egyéni, vagy szervezeti szintről. Ehhez azonban aktívan és kitartóan kell foglalkoznunk saját pszichénk megismerésével. Hiszen ennek a folyamatnak az alapja az önismeret. Fontos ugyanis tisztában lennünk azzal, hogyan viselkedünk a motivációnk elvesztése során, esetleg tartós stresszhelyzetben, vagy ha új helyzettel kell szembe néznünk, mennyire félünk a konfliktus helyzetektől. Ha egyesítjük a tudatos problémamegoldást, az elfogadást és a pozitív hozzáállást, ki tudunk alakítani egy kapcsolati hálót, akikre támaszkodhatunk és folyamatosan a következő lépést tervezzük, reziliencia szempontjából nyerő helyzetbe kerülünk és hosszú távon szinte bármilyen krízisből képesek leszünk talpra állni.

Mitigáció, adaptáció, reziliencia

Az egyik ok, amiért a mitigáció, az adaptáció és a reziliencia megkülönböztetése komoly kihívás, az, hogy ezek a fogalmak szorosan összekapcsolódnak egymással. A reziliencia az éghajlatváltozás hatásaira való felkészülést és az azokból való mielőbbi helyreállítási képesség kialakítását, megerősítését jelenti. Arra a készségre utal, miszerint felismerhetjük, megérthetjük és ezáltal helyesen kezelhetjük az éghajlatváltozás hatásait és következményeit.


[TOVÁBB / HU](#)


A reziliencia fejlesztésének képessége

A reziliencia fejlesztése kissé hasonló ahhoz, mint amikor testedzést végzünk azért, hogy növeljük az izomzatunkat: időt és tudatos odafigyelést igényel. Négy kulcsfontosságú tényezőre – kapcsolataink ápolására, a jóllétünkre, az egészséges gondolkodásra és az értelemre – való összpontosítás segíthet nekünk abban, hogy ne csupán ellenálló képességünk, hanem tanuljunk belőlük és képesek legyünk általuk a minél teljesebb értelemben vett fejlődésre.

[TOVÁBB / HU](#)

Kihívások a bizonytalan időkben

A kapcsolataink ápolása egyenesen a reziliencia középpontjában áll, és mint a fizikai testet a szív, úgy tartja életben egy közösség ereje a rugalmas ellenálló képességünket. A lényeg végső soron az, hogy ápoljuk és töltjük meg szeretettel azokat a kapcsolatainkat, amelyekre leginkább szükségünk van. Ez lehet a legfőbb alapja és forrása annak, hogy ellenállóbbak legyünk a kritikus időkben a ránk váró, embert próbáló valódi kihívásokkal szemben.


[TOVÁBB / HU](#)


Reziliencia a Nagy Felbomlás korában

Ha már nagyjából kialakult az elképzelésünk arról, mit is jelent a reziliencia, elkezdhetjük alkalmazni ezt a rendszerekre, oly módon, hogy ösztönözzük az ellenálló képességet növelő, és visszaszorítjuk az ellenálló képességet csökkentő jellemzőket. Valószínűleg igazán hasznos lesz, ha a személyes ellenálló képességünket erősítő három konkrét szempontra összpontosítunk: az információ, az érzelmi/lelki és a gyakorlati ellenálló képesség teljes kibontakoztatására.

[TOVÁBB / HU](#)

Reziliencia a munka világában

A reziliencia minden bizonnyal egy kulcsfontosságú tulajdonság a jelentős befolyással, komoly felelősséggel bíró vezetők számára. Egy vezető szerepet vállaló személynél elengedhetetlen, hogy fejlessze magában saját rugalmas ellenálló képességét ahhoz, hogy fejlődjön és elérje kitűzött céljait. Emellett felelősséggel tartozik azért is, hogy megvédje saját csapattagjainak, munkatársainak a jóllétét, és biztosítsa számukra a megfelelő munkakörülményeket.


[TOVÁBB / HU](#)


A reziliens vállalkozások tulajdonságai

A polikrízis következtében kialakuló bonyolult kockázati környezetnek a kezelése és az általa kínált lehetőségek kiaknázása szó szerint megköveteli, hogy mielőbb foglalkozzunk a reziliencia fejlesztésével szervezeti, nemzeti és nemzetközi szinten egyaránt. Mind ehhez továbbá elengedhetetlen, hogy a köz- és magán-szféra között létrejöhessen egy a jelenleginél jóval szorosabb, teljesebb körű, hatékonyabb és valódi kihívásokkal foglalkozó együttműködés.

[TOVÁBB / HU](#)

TÁMOGASD A MUNKÁNKAT
Döntés helyesen!

[TÁMOGATÁS](#)

ITT KÖVESS MINKET

IRATKOZZ FEL
Ajánld másoknak is!

[FELIRATKOZÁS](#)